

## Terrine de carottes et sa sauce cerfeuil

### Ingrédients

1re entrée pour 6 personnes

pour 1 plat d'env. 1,2 l

terrine:

400 g de carottes, coupées en morceaux

40 g de céleri-rave, coupé en morceaux

beurre pour étuver

1,5 dl de bouillon de légumes

5 feuilles de gélatine, ramollies dans l'eau froide

150 g de yogourt nature

1,5 dl de crème, fouettée

sauce:

1 cc de moutarde

1-2 échalotes, finement hachées

2 cs de vinaigre de vin blanc

4-5 cs d'huile de colza

sel

poivre

3 cs de carottes, cuites, coupées en dés

1 cs de cerfeuil, effeuillé

cerfeuil pour décorer



### Préparation

1. Terrine: étuver les carottes et le céleri dans le beurre. Mouiller avec le bouillon, mijoter env. 20 min. Sortir 2-3 morceaux de carottes, réserver pour la sauce. Passer les légumes et le bouillon au mixer. Bien égoutter la gélatine, incorporer en remuant. Ajouter le yogourt, laisser prendre légèrement au réfrigérateur. Incorporer la crème.
2. Verser la masse dans un plat. Tasser en tapant le plat plusieurs fois à plat sur un linge. Réserver 4-5 heures au frais, à couvert.
3. Sauce: mélanger la moutarde, les échalotes, le vinaigre et l'huile, assaisonner. Ajouter les carottes et le cerfeuil.
4. Tremper brièvement le plat dans l'eau chaude. Démouler la terrine sur une planche. Couper en tranches.
5. Disposer la terrine et la sauce sur des assiettes, décorer.

Préparer la terrine et la sauce 1 jour à l'avance. Réserver au frais à couvert.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 233 kcal; protéines: 5 g; lipides: 21 g; glucides: 8 g.